

TRAININGSPLAN

VORWÄRTSNEIGUNG

DES BECKENS

Der Plan enthält 2 Trainingseinheiten (Faszientraining/Stretching). Führe Trainingseinheit 1 an einem Tag durch. Am nächsten Tag absolvierst du dann Trainingseinheit 2. Mache täglich deine Übungen. Zusätzlich zu jeder Stretching/Faszientraining Einheit kommt eine Einheit korrigierende Übungen.

TRAININGSEINHEIT 1

Couch Stretch Stretch	1 min je Seite
Hüftbeuger Stretch	1 min je Seite
Rückenstrecker Stretch	1 min je Seite
Quadratus lumborum Stretch	1 min je Seite

TRAININGSEINHEIT 2

Iliopsoas Smash	1 min je Seite
Psoas major Smash	1 min je Seite
Quadratus lumborum Smash	1 min je Seite

+ Korrigierende Übungen

Führe diese Übungen **3x die Woche zusätzlich** zu den Dehnübungen/Faszientraining aus

Brücke mit Band	3x20 Wiederholungen
gestrecktes Kreuzheben	3x8 Wiederholungen
Plank	3x 20 Sekunden

Versuche dich mit fortschreitenden Trainingsstand allmählich zu steigern:

Brücke mit Band
gestrecktes Kreuzheben
Plank

einbeinige Brücke
mehr Gewicht
länger halten